نصائح مفيدة للدراسة بفترة التحضير للامتحان النهائي

أيها الطالب إن ثانوية السعادة حرصاً منها على نجاحك و تفوقك في شهادة الدراسة الثانوية تضع بين يديك برنامجاً يومياً للدراسة وأنت تتأهب للإمتحان مع نصائح و إرشادات عامة آملين أن تجد فيها عوناً لك على بلوغ ما تصبو إليه من النجاح والتفوق.

توزيع ساعات اليوم الكامل

أ - الفترة الصباحية		
الطريقة الأولى	**العمل**	**الطريقة الثانية**
الساعة : ٢،٣٠ صباحاً	الاستيقاظ	الساعة : ٥،٣٠ صباحاً
الساعة : ٣-٨ صباحاً	بدء الدراسة	الساعة : ٦-٨ صباحاً
الساعة : ٨-٩ صباحاً	استراحة مع الفطور	الساعة : ٨-٩ صباحاً
الساعة : ٩-١ ظهراً	دراسة	الساعة : ٩-١ ظهراً
ب - الفترة المسائية		
الساعة : ١-٣ بعد الظهر	استراحة مع الغداء والقيلولة	الساعة : ١-٣ بعد الظهر
الساعة : ٣-٥ بعد الظهر	دراسة مع البرامج التعليمية في التلفاز	الساعة : ٣-٧ بعد الظهر

الساعة : ٥-٦ بعد الظهر الساعة : ٦-٨ مساءً	استراحة مع تسلية دراسة	الساعة : ٧-٨ بعد الظهر الساعة : ٨-١١ ليلاً
الساعة : ٨:٣٠- ٢:٣٠ صباحاً	فترة النوم	الساعة : ١١-٥:٣٠ صباحاً

المجموع اليومي لعدد ساعات الدراسة : ١٣ ساعة

التوزيع اليومي لمواد الدراسة :

رياضيات وديانة ، (نيسان أو أيار ..3,1,الأيام ذات التاريخ الفردي (٥ . علوم طبيعية ، لغة أجنبية

فيزياء وقومية ، (نيسان أو أيار .. 4,2,الأيام ذات التاريخ الزوجي (٦ كيمياء ، لغة عربية ، ويستحسن دراسة الرياضيات مع الديانة ، والفيزياء مع

القومية خلال الفترة الصباحية وبقية المواد خلال الفترة المسائية

كيفية الدراسة و تركيز المعلومات :

أ - وزع الوقت على المواد الدراسية بصورة مناسبة و هذا التوزيع يختلف من طالب لآخر لاختلاف الطلاب في إتقانهم و فهمهم لمادة دون

أخرى

ب - كن حريصاً على فهم المواد العلمية أكثر من السعي لتكرار دراستها عدة مرات

ج - كرر دراسة المواد و الأبحاث النظرية للتغلب على ظاهرة النسيان

د - وزع المواد الدراسية في اليوم الواحد لتكون على صلة دائمة بالأبحاث العلمية و الدروس الحفظية و إلا تعرضت لنسيانها

هـ - ضاعف اهتمامك بالمواد الحفظية (القومية والديانة واللغة العربية والأجنبية) ففيها يكمن النجاح وبها يتم رفع المجموع العام لدرجات النجاح

و - لا تعتمد على التوقعات حول أسئلة الفحص و المراهنة عليها و لا تبال بالشائعات

ح - لدراسة أي بحث أو موضوع يمكنك اتباع الخطوات التالية :

١- اقرأ البحث أو الموضوع من الكتاب المقرر مع استيعاب لكل خطوة من خطواته بكل دقة و إتقان و تركيز ثم ارجع إلى الملاحظات حول نفس البحث أو الموضوع من الدفتر الذي نظمته خلال العام الدراسي

٢- انتبه إلى العناصر الرئيسية في الموضوع و أشر إليها بخط متميز أو

لخصها على دفتر خاص لتسهل عليك مراجعتها و خاصة ليلة الامتحان

٣- أغلق الدفتر والكتاب و حاول كتابة ما تم فهمه على مسودة بلغة واضحة و مفهومة مع دقة في التعبير

٤- قارن ما كتبت على المسودة مع ما ورد في الكتاب والدفتر و صحح الخطأ و حاول تجنبه و استبعاده

٥- حل تمريناً واحداً أو تمرينين من كل بحث نظري من أية مادة علمية و لا تكتف بالمسائل و التمارين المحلولة أثناء العام الدراسي فالتمارين والمسائل لا تقرأ فقط بل يجب ممارسة حلها من قبلك بالذات

٦- ناقش مع زميل من زملائك أو مع أستاذ مختص المشاكل التي تعترضك أثناء الدراسة

٧- تذكر نصائح و إرشادات المدرسين المختصين حول دراسة كل مادة و كيفية الاستعداد لاجتياز امتحانها و التعرف على سلم تصحيحها

إرشادات عامة :

إذا شعرت بالإرهاق أو بألم ما يستحسن أن تتوقف عن الدراسة حتى : تعود إلى وضعك الطبيعي و ذلك

بأخذ العلاج اللازم و الفسحة لفترة وجيزة أو بالنوم أو بالاستحمام بماء فاتر

إياك أن تتعاطى أي نوع من أنواع المنبهات و خاصة الحبوب ذات الفعالية المنبهة للأعصاب و الاستعاضة عنها بالمنشطات مثل

برتقال - ليمون وفيتامين (ب كومبلكس) الفيتامينات C.

يستحسن أن تدرس في جو هادئ ومنشط وبعيد عن التلوث البيئي و بعيد عن كل أنواع الصخب والضجيج

النظام الغذائي اليومي :

أ - يفضل أن تتبع نظاماً غذائياً يجعلك متمتعاً بنشاطك وذلك بالابتعاد . عن المأكولات المغلظة التي ترهق جسمك وتفقده حيويته ونشاطه

ب - يستحسن أن تتبع النظام الغذائي التالي :

_ وجبة الصباح

كأس حليب - بيضتان - زبدة مع المرملاد - حواضر .

_ وجبة الغداء

من وجبة الطعام المنزلية و يفضل الإكثار من الخضار - الفواكه . . . . . - النخاعات

_ وجبة العشاء

حواضر المنزل - معجنات خفيفة .

تحديد عوامل النجاح والسعادة في الدراسة

من منكم يبحث عن التفوق الدراسي ؟ من منكم لا يبحث عن التفوق الدراسي ؟ ما هو طموح كل واحد منكم ؟ المحاضر طرح سؤالا: كم نسبة المهارات الشخصية التي لا بد أن تتوفر في الشخص الناجح وكم المهارات المهنية ؟ وكانت الإجابة بأن ٩٣% مهارات شخصية (جهد و اجتهاد ومراجعة) و ٧% مهارات مهنية (محاضرات) .(دراسة في جامعة هارفارد)توقعاتك تحدد سلوكك فمثلا إذا كنت ضعيفا تمشي مشية منكسر على نفسه دائما محبط ، عدم الثقة بالنفس ، لا يأمل النجاح ، متشائم فكل هذه تزرع في نفس الشخص الضعف والفشل (عرض لنا صور شخص نحيف يمشي خافض الرأس باد عليه الضعف والكسل والإحباط) .أما إذا كنت شخصا قويا رافع الرأس ، كامل الثقة بالنفس ، مبتسم دائما ، متفائل بالخير كل هذه إيحاءات تؤدي بك إلى النجاح والسعادة(عرض لنا صورة شخص رافع الرأس مبتسم يمشي مشية الواثق من نفسه).المماطلةعرض لنا المحاضر صورة رجل جالس على كرسي ويشخر وقال : هل هذا يصل إلى النجاح وهل مثل هذا يحققون التقدم ، فهذا وأمثاله الذين يؤجلون العمل والدراسة لا يصلون إلى الفوز والنجاح .الصورة الذاتيةلا تكن عندك هذه العبارة (لن أنجح أبدا) بل لا بد أن تكون صورتك الداخلية (داخل العقل) صورة ذلك الشخص المتفائل الواثق من نفسه الذي لا يشك أبدا بأنه لن ينجح أو إنه فاشل فغالبا ما تتغلب الصورة الداخلية على الصورة الخارجية (المتوقعة) فإذا

كنت تتوقع أنك ناجح وأنك سوف تحصل على الامتياز ولكن في داخل نفسك محبط وأنك لا يمكن أن تصل إلى تلك المرتبة فإنك بلا جدال سوف لن تصل إلى تلك المرتبة.كيفية بناء التقدير الذاتي لبناء التقدير الذاتي اتبع الخطوات التالية : اكتب في ورقة بخط واضح جميع الصفات الإيجابية التي تريدها مثلا : أنا ناجح ، أنا متميز ، أنا أتقدم ، أنا أستطيع ، أنا جدير بذلك ، أنا متفائل .. إلى غير ذلك من الصفات الإيجابية التي تسعى إليها، ثم علقها في مكان بارز في المكتب أو الغرفة بحيث تراها كل يوم ورددها، فهذه تساعدك على بناء التقدير الذاتي.احذر الجمرة الخبيثة للعقل وهي العبارات التي تحبط وتكسل مثلا : أنا لا أفهم ، أنا كسول ، أنا ضعيف ، الدرس ممل ، أو الدراسة مملة ، المعلم فاشل ، الجو لا يساعد ، الدراسة غير مجدية ، لا نستخدم الدراسة في العمل لماذا ندرس إلى غير من العبارات.تعلم كيف تتعلم كتب المثل الصيني الشهير : لا تعطني السمكة بل علمني كيف أصطادها ، فبدلا من أن تعتمد على الدكتور أو المدرس اعتمادا كليا ، حاول أن لا تلجأ إلى الدكتور في كل صغير بل حاول أن تحل مشكلتك بنفسك ، ابحث عنها في المكتبة ، في الإنترنت حاول أن تحلها بنفسك لأن هذا ينفعك الآن وينفعك بعد التخرج ودخول سك العمل أو مواصلة الدراسة العليا.وذكر بأن الياباني قبل أن ينام يكتب أربع أو خمس إنجازات حققها في اليوم ويكتب غدا أتحسن.تخلص من المشاكل التي تسبب لك المتاعب

١- اتصالات تصلك وأنت منهمك في الدراسة٢- صديق يطلبك لتناول العشاء أو للخروج معه تعلم قول لا : لا أذهب معك ، لا أرد على الهاتف ، لا يوجد عندي وقت للخروج وهيئ مكان مناسب للدراسة ولا تذاكر

على السرير وأغلق الباب يساعدك على التركيز واكتب (الرجاء عدم الإزعاج) وعلقها على الباب وأبعد الهاتف و اجعل السرير وراء ظهرك الترتيب مهم والفوضى تسبب القلق والظروف الملائمة للتعلم وحيازة مساحة مخصصة للتعلم على أن الدراسة مهمة بتوفير مساحة مضاءة جيدا خالية من الفوضى تجنب كثرة وسائل اللهو نقطة البدء: التفاؤل تفاءلوا بالخير تجدوه تفاءلوا : أمر مباشر في الوقت الحاضر مستمر مع الزمن الخير: الهدف المرغوب فيه تجدوه : التوقع الإيجابي وهو الاعتقاد وهو شيء مهم وهذا يؤدي إلى الإنجزاب لأنه يجذب لك الخير دائما لك الاختيار إن كنت تريد أن تكون متفائل أو تريد أن تكون متشائم (عرض لنا صورة الكوب نصفه مملوء والنصف الآخر فاضي)

فالمتفائل ينظر إلى أنه بقي نصف الكوب مملوء أما المتشائم فيقول ذهب نصف الكوب فمن هنا لك الاختيار.ماذا ترى حولك عرض لنا المحاضر صورة بيت مغلق الأبواب ولكن النوافذ تركت مفتوحة وعندها زهرة وداخل البيت أو الغرفة رجلين واحد كئيب متشائم ينظر إلى أن الأبواب جميعها أغلقت ولا مجال للخروج أما المتفائل فينظر إلى النوافذ ويقول إن النوافذ مفتوحة ما وجه الشبه بين المظلة والعقل ووجه الشبه بين المظلة و العقل أن جميعهما لا ينتفع بهما أو لا يعملان إلى عندما يكونان مفتوحان ،فافتح عقلك.الثناء والمدح وفكر في آخر مرة أثني فيها على مجهود كأكتب ذلك ، متى كان ذلك ؟....... ، كيف شعرت ؟........صحة الدماغ أكثر من ٨٠% من الدماغ مواد سائلة يمكن الماء – في سائل النخاع الشوكي في سريان الكهرباء بفاعلية بين الخلايا الوظيفية في الدماغ القهوة والشاي و المشروبات الغازية سيئة للدماغ فابتعد عنها

يحتاج الدماغ إلى أوكسجين ليتغذى ويتزود بالطاقة وقد علمنا المحاضر طريقتين للتنفس واحدة للراحة وأخرى للنشاط وعدم الخمول فالتي للراحة هي تنفس ٤ حركات شهيق من الأنف ثم حركتين توقف ثم ٨ حركات زفير من الفم (على أن طريقة التنفس الصحيحة هي أن لا يدخل البطن إلى الداخل بل إلى الخارج)تنفس بعمق ومن هنا لا بد أن تكون مساحة الدراسة جيدة التهوية .المشاعر تقوي الدماغ هنالك بعض المشاعر التي تنشط وتقوي الدماغ من ذلك الابتسامة والثناء والتفهم والإعجاب وإن حل المسائل الصعبة والمعقدة وامتلاكها معقدة جيدة على التذكر واسترجاع المعلومات تتأثر بالكيميائيات التي يفرزها الجانب الأيسر من الدماغ .• تعلم المدح و الانفعالات الإيجابية (التسلية - المرح – المفاجأة – التجديد) تقوي الذاكرة طويلة المدى(٢٠- ٣٠) دقيقة دراسة(٢٠) دقيقة تسلية و أكثر فيها من شرب الماء *أفضل وقت لدراسة المواد المعقدة التي تحتاج إلى تركيز قبل النوم*اجعل طريقة العلم مسلية وممتعة ومنوعة و نشيطة* خطط أوقات للراحة*مخاطبة المخين الأيمن والأيسر تعمل على الاتزان(وكما هو معلوم أن المخ الأيمن يحرك الجانب الأيسر من الجسم والعكس صحيح)* نشط مخك سواء باليد مع ضم الأصابع وإبرازوأعطانا طريقة للتركيز وهي رسم ما لا نهاية ((الإبهام والنظر إلى الإبهام وتحريك اليد على ذلك الشكل أو الكتابة بقلم ذلك الشكل.* ٢٥% من المعلومات تصلنا عن طريق السمع (أرني فسوف أنسى علمني فسوف أذكر دعني أفعل فسوف أفهم)* النظر إلى إشارة الضرب (X)* بقدر ما تتغنى – تنال ما تتمنى قيل لأديسون كيف حصلت على هذه الاختراعات فقال: ٩٩% من النجاح هو مجهود و ١%

حظ.*اقرأ واستعد وتوكل على الله (أعقلها وتوكل)معظم المعوقات لا وجود لها في الواقع إلا داخل أذهاننا :

١- لم أنجح في الماضي

٢- لا يوجد أحد يساعدني

٣- يبدو الأمر في غاية الصعوبة

٤- لا أفهم لماذا عليّ أن أفعل كل ذلك

٥- الخوف من ارتكاب الاخطاء

كيف تخفف من الضغط وتتخلص من القلق

١- لا تظهر مخاوفك أمام أحد (إلا المختصين والذين توثق أنهم يساعدوك)

٢- اتخذ قرارات بنفسك ودافع عنها بقوة

٣- اعتمد على نفسك في حل مشكلات التعلم مهما كلفك

٤- تذكر أن كل مشكلة هي فرصة للتعلم

٥- تحدث مع نفسك بشكل إيجابي وأنت تواجه المشكلة

العادات السبع للنجاح الدراسي

١- تحمل مسؤوليتك بنفسك

٢- ركز نفسك حول قيم ومبادئ معينة

٣- ضع أولوياتك أولاً

٤- تصور نفسك في حالة نجاح مستمر

٥- أولا تفهم الآخرين ثم حاول أن يفهمك الآخرون

٦- ابحث عن أفضل الحلول لأي مشكل

٧- تحدى نفسك وقدراتك باستمرار (أنا هنا غدا سأكون هناك)وفي النهاية : استخدم عقلك